

AUTOPALPAZIONE MAMMARIA

Il primo passo della prevenzione per il tumore al seno

Introduzione:

L'autoesame al seno è un utilissimo strumento della diagnosi precoce, per la prevenzione del carcinoma al seno. L'autopalpazione diagnostica circa il 70% dei casi di noduli tumorali maligni. Alla base della sensibilità e specificità della metodica ce la conoscenza del proprio corpo e la capacità di rilevare le irregolarità durature al seno prima di nessun altro.

E' una sana abitudine che prende poco tempo e può apportare un prezioso contributo alla diagnosi precoce ed alla conservazione della mammella e della salute.

Come si fa:

L'autoesame va effettuato con regolarità una volta ogni 15 – 30 giorni o quotidianamente mentre si fa la doccia o il bagno.

L'età d'inizio non è stata determinata, ma risulta verosimile all'incirca dei 20 anni o prima dipendendo dello sviluppo mammario individuale e della familiarità per carcinoma mammario. Giova ricordare che quanto prima la giovane donna familiarizza con la tecnica, migliori sono i risultati.

E' molto importante effettuarlo con calma e prestando attenzione senza cadere nell'ossessione. Piccole modificazioni transitorie e fisiologiche non devono indurre al panico.

Prima imparare ad osservare:

- 1) Davanti allo specchio, distendere le braccia lungo i fianchi ed osservare attentamente i seni. Si possono rilevare differenze di dimensioni, di volume, di colorazione che in generale sono normali.
- 2) Alzare le braccia ed arrivare a portare le mani in alto (sopra la testa) e poi verso la nuca, osservando le particolarità del movimento delle mammelle nel suo insieme e cercando di notare se si producono retrazioni, affossamenti, raggrinzamenti o avvallamenti della cute. Osservare scrupolosamente i profili mammari.
- 3) Riportare le braccia sui fianchi e ripetere il movimento (lentamente) tante volte come sia necessario. Osservate anche il capezzolo, come si muove accompagnando il resto del tessuto mammario o meno ed state molto attente che non compaia retratto o che fuoriesca spontaneamente liquido ematico (sangue)

Poi si passa alla palpazione:

- a) Tanto in posizione sdraiata come supina, alzare il braccio portandolo alla nuca della mammella da indagare e con la mano controlaterale (opposta) cominciate a palpare la

mammella a “mano piena” in forma superficiale ed approfondire man mano che si percorre un tracciato immaginario circolare, spirale, serpentina o radiale che sia.

- b) Ripetere la procedura sul altro seno. Ricordare di passare la mano sui prolungamenti ascellari e cercare di palpare i linfonodi normali che si trovano nello scavo ascellare.
- c) I capezzoli sono motivo di attenzione particolare: prendetelo tra le dita ed “spremette” delicatamente. Se dovesse uscire liquido ematico o notate un indurimento fisso retroareolare, dovete contattare il vostro medico di fiducia.

Qualora si ritrovassero noduli, indurimenti fissi e persistenti, secreto dal capezzolo, retrazioni, avallamenti, increspature, cambiamenti della cute della mammella, dell’areola o del capezzolo, si deve contattare il medico di fiducia, il quale vi potrà consigliare di effettuare una ecografia mammari o mammografia.

Comunque **NON ALLARMATEVI** nel caso di riscontro di qualsivoglia alterazione perché la maggioranza delle irregolarità cambiano dopo il periodo mestruale e in questi casi risultano benigni.

Infine, la malattia mammaria tumorale maligna NON è una urgenza medica né chirurgica e lei ha tutto il tempo (circa 3 mesi) necessario a pensare, riflettere, effettuare consulti ed esami complementari, senza che l’eventuale malattia oncologica progredisca significativamente.

Queste indicazioni hanno l’unico **scopo informativo e NON sostituiscono il Consenso Informato.**

L’autore del presente documento NON si rende responsabile per l’uso improprio o errato dei concetti superficiali e generali fin qui esposti.

Dr. Gustavo Mascotti. Medico Chirurgo. 02.70601599 – 3488400274. gus.mascotti@tiscali.it
Specialista in Ostetricia e Ginecologia. Oncologia Ginecologica e Senologia.
Responsabile dell’Unità Operativa del Policlinico San Marco di Zingonia. (BG)